

# 慢性阻塞性肺病(COPD)

## 為自己的健康該怎樣做

### Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)

#### What to do for my health

慢性阻塞性肺病(COPD)包含慢性支氣管炎及肺氣腫。兩者若同時出現，會使到難以把氣流呼出肺部。

COPD 是無法治癒的，但有些事情是您能夠做的：控制症狀、服藥及學習如何照顧自己。保持活躍和做運動對您的健康是重要的。



#### 密切注意 ‘病情突然加劇’

- 我將會與醫生商談訂立‘應付病情突然加劇’計劃。
- 如果我發覺在 48 小時內有兩項或以上的這些變化出現，我知道要馬上開始‘應付病情突然加劇’計劃：
  - 氣促增加
  - 咳嗽或痰(黏液)增加
  - 痰的顏色有變
- 如果在兩天之內我的情況無好轉，我將會致電醫生。

#### 服藥

- 我知道我的藥物如何影響我的呼吸。
- 我知道怎樣和何時服藥。
- 我打算按方配藥。我知道藥劑師能審視我怎樣服藥。

我的 緊急 噴藥器	
-----------------	--

我的 安定 噴藥器	
-----------------	--

#### 戒煙

- 如果我是吸煙者，我知道我為自己的健康能夠做的最好事情就是戒煙。
- 我知道我能夠致電 1-877-455-2233，取得幫助去戒煙([www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca))。



#### 見我的護理團隊

- 我打算在一個星期內致電家庭醫生，進行預約。
- 我會與醫生商談訂立‘應付病情突然加劇’計劃及接種疫苗。
- 我將會要求被送去參加 COPD 教育課程，以增加對 COPD 的認識。



#### 取得幫助

- 我知道如果我長時間感到焦慮不安或悲傷，求助是沒問題的。
- 我可以致電 8-1-1 (HealthLinkBC)，與註冊護士談及我的憂慮。

## 服務及支援

### Community Respiratory Services

COPD 教育 604-514-6106

### 呼吸疾病康復計劃

#### Respiratory Rehabilitation Programs

Abbotsford Regional Hospital

604-851-4700 內線 642215

Chilliwack General Hospital

604-795-4141 內線 614244

Jim Pattison Outpatient Care  
and Surgery Centre

604-953-9704

Langley Memorial Hospital

604-534-4121 內線 745273

New Westminster iConnect

604-523-8800

Ridge Meadows Hospital

604-463- 1820

### Get up and Go Exercise Classes

(為 65 歲及以上人士而設)

當地社區中心

致電 604-587-7866，找出就近的地點

費用由每間社區中心釐定

### Winskill Aquatic and Fitness Centre

604 -952- 3000

COPD 課程 (Ladner Rec Center)

運動與呼吸控制

節省體力與營養

### HealthLinkBC

8-1-1

與護士、營養師或藥劑師談話。

全日 24 hours 可用

以 130 種語言提供服務 – 只要用英語說出您的  
語言，然後等到傳譯員來接聽電話。

[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

### BC Lung Association

1-800-665-5864

‘Better Breathers’ 互助小組

更多有關肺病的資訊

[www.bc.lung.ca](http://www.bc.lung.ca)

### BreathWorks Helpline

1-866-717-2673

與受過特別培訓的 COPD 教育工作者傾談

[www.lung.ca](http://www.lung.ca)

### Institute for Heart and Lung Health

為病人而設的資源(包括預防及自我照顧工具)

心臟 + 肺部公眾教育資源

[Heartandlung.ca](http://Heartandlung.ca)

### COPD International

資訊、論壇及聊天室

[www.copd-international.com](http://www.copd-international.com)

### Chronic Disease Self-Management Program

1-866-902-3767

糖尿病或慢性病教育

獲維多利亞大學支持

[www.selfmanagementbc.ca](http://www.selfmanagementbc.ca)

### QuitNow BC

1-877-455-2233

戒煙及保持不沾香煙

[www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca)

我是在自己的 COPD 獨特經驗方面的專家。  
我是在處理自己的 COPD 方面最重要的人。

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

這些資料並不取代醫護人員給您的意見。